

Knusprige Blumenkohl-Burger mit Essiggurken und würziger BURGERSAUCE

Diese knusprigen Blumenkohl-Burger mit Essiggurken und würziger BURGERSAUCE zeigen, wie viel Geschmack in einem Gemüseburger stecken kann. Der Blumenkohl wird zunächst im Ofen geröstet, damit er Wasser verliert und kräftige Röstaromen entwickelt. Zusammen mit weissen Bohnen, Senf und Paniermehl entstehen daraus saftige Patties mit einer goldbraunen Kruste. Dazu kommen knackiger Salat, Tomaten, rote Zwiebeln und Essiggurken. Die cremige BURGERSAUCE verbindet alles mit einer angenehmen Säure und einer leicht rauchigen Würze. Die Patties lassen sich gut vorbereiten und erst kurz vor dem Essen braten. So bleiben sie aussen knusprig und innen angenehm saftig.

4–6 Portionen | 65 Min. | 19 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 800 g Blumenkohl (in kleine Röschen geteilt, ohne Strunk gewogen)
- 240 g weisse Bohnen (Abtropfgewicht, gründlich abgespült)
- 100 g Paniermehl (plus etwas zum Nachjustieren)
- 40 g Speisestärke
- 2 EL Dijon-Senf
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Rapsöl (zum Rösten des Blumenkohls)
- 3 EL Rapsöl (zum Braten der Patties)
- 150 g vegane Mayonnaise
- 60 g Sojajoghurt (ungesüsst)
- 2 EL Ketchup
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Essiggurkenwasser
- 0.5 TL geräuchertes Paprikapulver
- 6 vegane Burgerbrötchen (nach Wunsch mit Sesam)
- 6 grosse Salatblätter (gewaschen und trocken geschleudert)
- 2 Tomaten (in Scheiben geschnitten)
- 1 rote Zwiebel (in dünne Ringe geschnitten)
- 6 Essiggurken (längs in dünne Scheiben geschnitten)

Zubereitung

- 01 Blumenkohl rösten: Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohlröschen mit 2 EL Rapsöl vermengen und auf einem grossen Backblech verteilen. 20 bis 25 Minuten rösten, bis sie kräftig gebräunte Stellen haben. Anschliessend 5 Minuten abkühlen lassen.
- 02 BURGERSAUCE anrühren: Vegane Mayonnaise, Sojajoghurt, Ketchup, Dijon-Senf, Essiggurkenwasser und geräuchertes Paprikapulver gründlich verrühren. Bis zum Servieren kühl stellen.
- 03 Pattie-Masse herstellen: Die abgetropften weissen Bohnen in einer grossen Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken. Gerösteten Blumenkohl mit einem Messer fein hacken. Beides mit Paniermehl, Speisestärke, Senf, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen. Die Masse kräftig zusammendrücken, aber nicht vollständig pürieren.
- 04 Patties formen: Die Masse 10 Minuten ruhen lassen. Anschliessend 6 gleich grosse, etwa 2 cm dicke Patties formen und fest zusammendrücken. Ist die Masse noch zu feucht, esslöffelweise etwas zusätzliches Paniermehl einarbeiten.
- 05 Patties knusprig braten: 3 EL Rapsöl portionsweise in einer grossen beschichteten Pfanne erhitzen. Patties bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4 bis 5 Minuten goldbraun braten. Erst wenden, wenn sich eine stabile Kruste gebildet hat. Fertige Patties auf einem Gitter kurz ruhen lassen.
- 06 Brötchen rösten: Burgerbrötchen halbieren und die Schnittflächen in einer trockenen Pfanne 1 bis 2 Minuten goldbraun anrösten.
- 07 Burger zusammensetzen: Die unteren Brötchenhälften mit etwas BURGERSAUCE bestreichen. Salat und Tomatenscheiben darauflegen, anschliessend die knusprigen Blumenkohl-Patties. Mit roten Zwiebelringen, Essiggurken und weiterer Sauce belegen. Die oberen Brötchenhälften aufsetzen und sofort servieren.